LE COTTURE: *friggere*

Nonostante i dietologi siano concordi nello sconsigliare questo tipo di cottura, non c'è dubbio che un fritto misto di pesce, una cotoletta alla milanese o anche un classico contorno di patatine fritte, mantengano un elevato indice di gradimento sulla tavola degli italiani. Anche se non è la tecnica ideale sotto il profilo nutritivo, la frittura, infatti, è tra quelle che garantiscono i risultati più piacevoli. Del resto va detto che, in questi ultimi anni, le tecniche gastronomiche si sono molto evolute, grazie anche all'apporto di scienze come la chimica e la fisica, che hanno permesso di chiarire i meccanismi di cottura e di individuare criteri efficaci per coniugare il piacere del palato con l'esigenza di salute. Ecco dunque una selezione di ricette per preparare le più croccanti e saporite fritture e tutti i consigli perché siano il più possibile sane e ben fatte.

La frittura: le regole auree

La frittura è un metodo di cottura tra i più semplici, ma richiede grande attenzione e qualche conoscenza di base per evitare errori.
E' innanzitutto importante scegliere con cura il liquido da utilizzare per friggere. Serve un grasso che mantenga le alte temperature e abbia un elevato punto di fumo (temperatura alla quale l'olio brucia e non è più utilizzabile).
La sostanza in assoluto più indicata è l'olio di arachide: ha un punto di fumo elevato e non ha un sapore forte che può sopravanzare quello dei cibi. Anche l'olio extravergine d'oliva è ottimo ma il suo sapore molto intenso può diventare troppo caratterizzante e inoltre il suo prezzo non giustifica questo utilizzo. Una volta scelto il liquido di cottura si passa alla frittura vera e propria. La quantità d'olio da utilizzare è di circa 10 volte il peso dell'ingrediente da friggere. Ovviamente per cuocere 1 kg di verdure potrà essere utilizzato un litro d'olio e la frittura avverrà in 10 tornate, ognuna da 100 g. Nelle ricette che seguono la quantità di olio per friggere non è segnalata: dipende infatti dalla quantità di cibo che intendete friggere: in ogni caso non usate mai meno di 1 litro d'olio.
Friggere troppi alimenti in poco olio non è mai una buona idea: risparmiereste tempo ma il vostro fritto risulterà unto e i cibi saranno indigesti.
I cibi da friggere vanno adeguatamente preparati. Si possono infatti cuocere interi o a pezzetti ma possono anche essere infarinati, impanati o impastellati.
E' importante non salare mai prima della cottura e nemmeno aggiungere sale nelle panature: la crosticina si staccherebbe in frittura perché il sale porterebbe in superficie l'acqua contenuta negli alimenti. Una volta cotti, i cibi fritti devono essere consumati a brevissimo e in ogni caso non vanno mai coperti, per evitare che l'umidità ne pregiudichi la croccantezza. Ricordatevi anche di salare bene gli alimenti dall'olio di frittura con un ragno (mestolo di filo di ferro) e di farli asciugare per alcuni minuti su carta assorbente da cucina in modo che perdano tutto l'unto in eccesso. E' sconsigliabile utilizzare lo stesso olio per più fritture.

triangoli integrali

10 fette senza crosta di pancarré integrale - fontina g 150 petto di pollo g 125 panna g100 - 4 uova - farina pangrattato - olio per friggere sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 60'

Passate al mixer il petto di pollo insieme con la panna, sale, pepe. Battete le uova in un piatto. Infarinate le fette di pane da un solo lato e pennellatele d'uovo lungo i bordi. Spalmate la farcia di pollo sul lato infarinato di 5 fette. Cospargetela con la fontina grattugiata, appoggiatevi sopra le fette di pane ancora libere, mettendole con la parte infarinata all'interno, quindi premete lungo i bordi per ottenere dei sandwich perfettamente chiusi. Tagliate ognuno in 4 triangolini; infarinate questi ultimi, poi passateli nelle uova battute, nel pangrattato e, infine, friggeteli a fuoco medio in abbondante olio caldo, ma non bollente: i triangolini richiedono, infatti, un tempo di cottura abbastanza lungo: circa 15 minuti.

bocconcini fritti di pesce e polenta

tonno fresco g 250 - polenta pronta a cubetti g 200 - cipolline g 150 burro g 50 unuovo - farina - cipolla pane grattugiato aceto - prezzemolo olio per friggere - sale
dose per 4
tempo: circa 45'

Tagliate il tonno a cubetti, raccoglieteli in una ciotola, unite g 50 di cipolla tritata, spruzzateli di aceto e lasciateli marinare per un'ora circa. Affettate le cipolline, raccoglietele in una casseruolina,copritele di acqua, unite il burro, mezzo bicchiere di aceto e lasciatele cuocere fino a quando il liquido non sarà evaporato quasi completamente. Tritatele grossolanamente, quindi conditele con sale e prezzemolo tritato. Passate i dadi di tonno, ormai marinati, e quelli di polenta nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pane grattugiato. Friggeteli in abbondante olio ben caldo, scolateli su carta da cucina, salateli leggermente e serviteli caldissimi con le cipolle stufate.

sigaretti di pasta fillo

polpa di manzo macinata g 300 - spezie miste in polvere (coriandolo, garam-masala, cumino, peperoncino) un pacco di pasta fillo olio per friggere - sale
dose per 6
tempo: circa 30'

In una ciotola, amalgamate la carne macinata con un pizzico di sale e una cucchiaiata di spezie in polvere, quindi formate 18 polpettine lunghe e grosse come un dito, da avvolgere, singolarmente, in quadrati di pasta fillo (sigaretti). Friggeteli in abbondante olio caldo; servite- li dopo averli scolati su carta da cucina.

crocchette con crema verde

patate lessate g 400 zucchine g 270 - scamorza g 40 un tuorlo - un uovo grana grattugiato - farina prezzemolo - aceto - pangrattato peperoncino - olio extravergine e per friggere - sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 45'

Pelate le patate, passatele nello schiacciapatate, poi unitevi un cucchiaio di grana, un tuorlo, sale e pepe. Con un porzionatore da gelato inumidito realizzate 12 sfere e inserite al centro di ognuna un dado di scamorza. Passatele nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, quindi friggetele nell'olio bollente per pochi secondi. Rosolate le zucchine a dadi in poco olio per 20', salate, unite il peperoncino e un ciuffo di prezzemolo e frullatele, ancora calde, con g 70 di acqua e un cucchiaio di aceto (crema verde). Servite le crocchette sulla crema.

Classificazione tecnica

Nella frittura il cibo cuoce per conduzione e per convezione. Si ha conduzione quando l'alimento viene a contatto con le pareti del recipiente (il calore passa direttamente dalla padella al cibo), mentre la convezione si verifica quando l'alimento galleggia nel grasso di cottura o ne è ricoperto interamente (il passaggio dell'energia avviene allora dal fluido riscaldato al cibo, esattamente come succede nella bollitura in acqua). Non c'è dubbio che l'effetto di convezione sia quello più importante nel caso della frittura; il grasso caldo, infatti, distribuisce il calore in modo uniforme a tutta la superficie del cibo, lo lubrifica, impedendo che si attacchi, e ne accentua il sapore. Mentre bollendo in acqua si promuove uno scambio di succhi tra l'alimento e il liquido di cottura, cuocendo nei grassi questo non avviene. Con la frittura si raggiungono, infatti, temperature molto più alte di quelle dell'acqua bollente, addirittura vicine ai 200°C; il calore provoca sulla superficie degli alimenti delle reazioni di contrazione dei tessuti (come quando si appoggia una bistecca su una griglia rovente) e di caramellizzazione, con formazione di sostanze saporite e di una crosticina che impedisce fuoriuscita e dispersione dei succhi nel mezzo di cottura.

frittelle di riso

riso g 250 - erbette mondate g 250
grana - una cipolla - 4 uova - alloro
farina - vino bianco secco
brodo vegetale - olio extravergine
e per friggere - sale - pepe
dose per 8
tempo: circa 40'

Soffriggete in una casseruola, in un filo di olio, una cipolla tritata e una foglia di alloro; unite le erbette sminuzzate, il riso e tostatelo, poi sfumatelo con mezzo bicchiere di vino. Salate, pepate e cuocete unendo il brodo caldo (circa 3/4 di litro) poco alla volta; dopo circa 12' mantecate il riso con g 20 di olio e g 60 di grana grattugiato; infine eliminate l'alloro e allargate il riso su un vassoio per raffreddarlo. Amalgamate il riso freddo con le uova, g 30 di farina e g 10 di grana; poi friggete il composto a cucchiaiate in abbondante olio caldo. Scolate le frittelle su carta assorbente da cucina, spolverizzatele di sale e servitele calde, con delle lamelle di grana e, a piacere, con foglie d'insalata.

losanghe di semolino

latte l. 1 - semolino g 250 - petto di
pollo g 150 - spinaci lessati
e strizzati g 100
prosciutto cotto g 50 - burro g 35
3 tuorli più 2 uova per impanare
parmigiano grattugiato
pane grattugiato - scalogno
farina bianca - olio d'oliva
sale - pepe
dose per 8
tempo: circa 60'

In una casseruola portate a bollore il latte, insieme con il burro e un pizzichino di sale. Versatevi il semolino a pioggia, mescolate per evitare il formarsi di grumi, poi lasciate cuocere la polentina, a fuoco moderato, per 15' circa. Intanto tagliate la carne di pollo in dadolata e fatela saltare in una padella con una cucchiaiata d'olio caldo. Mondate e tritate uno scalogno, quindi cospargetelo sui dadini di pollo. Tritate il prosciutto e unitelo al semolino, che avrete tolto dal fuoco. Incorporatevi anche la dadolata di pollo, precedentemente passata al tritatutto, insieme con gli spinaci. Salate, pepate il composto e legatelo con i tuorli e una cucchiaiata di parmigiano. Amalgamate bene il tutto poi allargate l'impasto su un vassoio o un tagliere di marmo, leggermente unto, e livellatelo con l'aiuto di una spatola umida, fino a dargli lo spessore di circa cm 2. Lasciate raffreddare bene poi tagliate l'impasto a losanghe. Passatele in un poco di farina, quindi nelle uova battute e, infine, nel pane grattugiato. Friggete le losanghe in abbondante olio caldo.

Il grasso giusto

I vari grassi con il riscaldamento subiscono delle modificazioni che variano a seconda della loro composizione chimica. La struttura fondamentale è semplice e comune a tutti i grassi alimentari: sono costituiti essenzialmente dall'unione di due sostanze, la glicerina e i cosiddetti acidi grassi. Quello che cambia, però, da grasso a grasso è il tipo di acidi che sono attaccati alla glicerina. Alcuni grassi, in genere quelli solidi e di origine animale, sono ricchi di acidi cosiddetti saturi; gli oli, invece, contengono una maggior quantità di acidi insaturi (monoinsaturi e polinsaturi a seconda del tipo di olio). Scaldando, si raggiunge una temperatura (punto di fumo) alla quale i grassi si decompongono nei loro costituenti fondamentali. A questo punto la glicerina si trasforma in una sostanza acre e irritante (chiamata appunto acroleina) che si volatilizza in un fumo dall'odore sgradevole, mentre a contatto col cibo rimangono gli acidi grassi liberi, dei quali è accertata la nocività per l'organismo.

bignè di patate al papavero

<u>Per i bignè</u>: patate g 500 (da lessare) - farina g 100 burro g 100 - 2 uova semi di papavero olio per friggere sale
<u>Per la salsa</u>: taleggio g 300 latte g 250 - panna liquida g 100 un porro
dose per 10
tempo: circa 90'

<u>Per i bignè</u>, portate a bollore g 100 di acqua leggermente salata alla quale avrete unito il burro, quindi versatevi tutta la farina e, sempre mescolando, tenete l'impasto sul fuoco finché farà uno sfrigolio come se friggesse e si staccherà dalla casseruola. Trasferitelo allora nella ciotola dell'impastatrice, lasciatelo raffreddare poi unitevi le uova, una alla volta, lavorando l'impasto con le fruste a gancio. Aggiungete infine al composto le patate lesse, tiepide, passandole allo schiacciapatate, e un cucchiaio di semi di papavero. Amalgamate bene il tutto, ottenendo un impasto omogeneo che dividerete in palline grosse come una noce; rotolatele su uno strato di semi di papavero per far sì che se ne rivestano completamente. Friggete le palline (bignè) in abbondante olio a 180°, badando a mantenere costante la temperatura, in modo che i bignè risultino ben dorati e non inzuppati d'olio; man mano che saranno pronti, toglieteli con il mestolo forato e passateli a sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente. <u>Per la salsa</u>, riducete il porro a listerelle sottili e stufatelo, lentamente, nel latte mescolato con la panna, sale e il taleggio a pezzettini; alla fine la salsa dovrà risultare densa e ristretta. Servite i bignè caldi con la salsa.

pomodori in carrozza

4 pomodori rotondi
4 fette di prosciutto cotto g 120
una piccola mozzarella
3 uova - farina
pangrattato
olio per friggere - sale
dose per 4
tempo: circa 40'

Tagliate ogni pomodoro in 4 fette rotonde. Preparate 8 "sandwich", ognuno con 2 dischetti di prosciutto e uno di mozzarella da chiudere tra due fette di pomodoro; infarinate i sandwich, quindi passateli nelle uova sbattute, nel pangrattato, poi di nuovo nelle uova e pangrattato (doppia impanatura), quindi friggeteli in abbondante olio caldo. Tagliateli a metà, salateli, quindi serviteli subito.

olive ripiene all'ascolana

60 olive verdi, grosse, in salamoia
carne di maiale g 150
carne di manzo g 150
mortadella g 50 - parmigiano
3 uova - pangrattato - cipolla - noce moscata - cannella - concentrato di pomodoro - vino bianco secco
olio - farina bianca - sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 90'

Fate appassire una cipolla tritata in 3 cucchiaiate d'olio e rosolatevi i 2 tipi di carne. Salate, pepate, bagnate con vino bianco, unite un cucchiaino di concentrato allungato con poca acqua e cuocete per circa 40'. Passate la carne al mixer con la mortadella e impastatela con 2 cucchiaiate di pangrattato, 2 di formaggio grattugiato, un tuorlo, cannella, noce moscata, sale e pepe. Snocciolate le olive tagliandole a spirale, dall'alto, tutt'intorno al nocciolo; via via che le aprite, immergetele in acqua fredda. Sgocciolatele, inserite in ognuna una pallina del ripieno preparato, ridate la forma originale, quindi infarinatele, passatele nelle restanti uova sbattute e nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio bollente e servitele.

Escoffier disse...

Già agli inizi del secolo, il grande Escoffier asseriva che il grasso ideale per friggere sarebbe quello di maiale (lo strutto). In questa affermazione c'è del vero, in quanto lo strutto denota grande stabilità al calore; il punto debole è nella sua scarsa digeribilità e nel fatto che caratterizza in modo particolare il gusto; sono ancora molti, comunque, i cuochi concordi nel considerare, giustamente, lo strutto come grasso ideale per la frittura di alcuni alimenti (soprattutto dolci).

fiori di zucca alla scamorza

30 fiori di zucca - 2 piccole scamorze circa g 240 - farina bianca g 200 - vino bianco secco g 200 - 2 acciughe - un uovo - olio per friggere - sale
dose per 6
tempo: circa 30'

Preparate la pastella per friggere, mescolando bene in una ciotola la farina con il tuorlo dell'uovo, un pizzico di sale e il vino bianco versato a filo. Incorporate delicatamente l'albume montato a neve. Lasciate riposare l'impasto e intanto mondate i fiori, facendo attenzione a non romperli: eliminate il pistillo e puliteli con una pezzuola. Riempiteli con qualche dadino di scamorza e con pezzetti di acciuga, diliscata e sgocciolata. Immergete i fiori così preparati nella pastella, rigirandoli delicatamente perché se ne rivestano; fate attenzione che restino chiusi e non perdano il ripieno. Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti e friggete i fiori pochi alla volta, disponendoli via via su carta assorbente. Salateli (poco) e serviteli subito, perché restino croccanti.

tempura di fiori

4 iris - 4 tulipani
una cinquantina di viole (mammole)
Per la pastella: farina bianca g 300
3 uova - brandy - sale - pepe
olio d'oliva
dose per 4
tempo: circa 40'

Per la pastella, mescolate in una ciotola la farina con i tuorli delle uova (tenete da parte gli albumi), 3 cucchiaiate di brandy, 2 di olio di oliva, un pizzico di sale, uno di pepe e 4 decilitri di acqua ben fredda. Lavorate l'impasto finché sarà privo di grumi e filante. Lasciatelo riposare al fresco per un'ora. Preparate intanto i fiori, staccando accuratamente i petali di iris e tulipani. Lasciate invece intere le viole, con un pezzetto di gambo. Al momento di cuocere, montate in neve ben soda gli albumi e mescolateli delicatamente alla pastella. Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti. Tuffate nella pastella i petali di iris e di tulipano in modo che se ne rivestano bene e gettateli nell'olio, rigirandoli; toglieteli appena le frittelle saranno dorate e croccanti. Sgocciolatele bene quindi appoggiatele su carta bianca assorbente. Immergete nella pastella anche le viole, riunendone a mazzetto 3 o 4 per volta, poi friggetele allo stesso modo. Servite questo insolito e delizioso fritto immediatamente, ben caldo.

bocconcini croccanti

Per la pasta: farina bianca g 150
burro g 50 - un uovo - olio per friggere - sale
Per la farcia di pollo:
polpa di pollo mista (petto e coscia), in tutto g 150 latte g 70
scalogni g 20 - burro g 20 - cocco grattugiato g 20 curry - sale
Per la farcia di formaggio:
formaggio di capra g 180
panna g 30 - trito aromatico (erba cipollina, maggiorana, prezzemolo, timo)
olio d'oliva - sale
pepe verde in grani
bacche di coriandolo
dose per 12
tempo: circa 60'

Per la pasta, amalgamate in una ciotola la farina, un pizzichino di sale, il burro fuso, l'uovo battuto e due cucchiaiate d'acqua fredda. Trasferite la pasta sulla spianatoia, lavoratela finché sarà omogenea ed elastica, quindi lasciatela riposare per 30' sotto una pentola calda. Per la farcia di pollo, tritate gli scalogni, fateli rosolare a fuoco vivo nel burro insieme con un cucchiaino di curry e la polpa di pollo a bocconcini. Unite il latte, il cocco, un pizzico di sale; tenete il tutto sul fuoco, ancora per 6' circa, poi passate al mixer. Per l'altra farcia, passate il formaggio al mixer e amalgamatelo con il trito aromatico, la panna, un cucchiaino di bacche di coriandolo e grani di pepe, tutti pestati, mezzo cucchiaio d'olio d'oliva e un pizzichino di sale. Tirate la pasta sottilissima, iniziando con il matterello, poi con le nocche delle dita. Allargatela su un canovaccio, allineate su metà sfoglia le due farce sistemandole a mucchietti; copriteli con la pasta libera, ritagliate intorno, ottenendo dei grossi ravioli (bocconcini). Friggeteli brevemente in abbondante olio caldo: bastano pochi secondi perché i bocconcini diventino gonfi e croccanti; passateli a sgocciolare su della carta assorbente, quindi serviteli, volendo, con una guarnizione di prezzemolo e salvia fritti.

primi piatti

riso e persico fritto

filetti di pesce persico g 600
riso g 200 - farina g 100
lievito di birra g 20 - salvia fresca
olio extravergine
limone - sale
dose per 4
tempo: circa 40'

Preparate una pastella con la farina, il lievito sciolto in g 100 di acqua tiepida e un pizzico di sale. Tagliate i filetti di persico a trancetti obliqui, passateli nella pastella, quindi friggeteli nell'olio caldo. Impastellate e friggete una decina di foglie di salvia. Servite il fritto accompagnato dal riso bollito e spicchietti di limone.

vermicelli fritti, pesce e cipollotti

vermicelli di farina di frumento g 250
filetti di dentice puliti
con la pelle g 200
brodo di pesce g 100 - 3 cipollotti
zenzero fresco - maizena
vino di riso - salsa di soia scura e
chiara - salsa di ostriche
olio di sesamo - zucchero
olio di arachide - sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 35'

Pelate un pezzetto di zenzero, grattugiatene g 15 e unitelo a g 50 di vino di riso; lasciate macerare per 30', poi filtrate schiacciando lo zenzero per estrarne il succo. Condite il liquido con mezzo cucchiaio di salsa di soia chiara, un cucchiaino di salsa di ostriche, mezzo cucchiaino di olio di sesamo, sale, un pizzico di zucchero e pepe. Con il composto condite il pesce e lasciatelo marinare in frigo per 30'. Scottate i vermicelli in acqua bollente per 2', scolateli, sciacquateli in acqua fredda e poi allargateli su un vassoio. Mescolate il brodo di pesce con un cucchiaino di salsa di soia scura, un pizzico di zucchero, 2 cucchiaini di salsa di ostriche e uno di olio di sesamo (salsa). Scolate i filetti di pesce, passateli nella maizena e friggeteli nel wok in 2 dita di olio di arachide caldissimo. Saltateli per 2' poi scolateli su carta da cucina. Eliminate l'olio rimasto nel wok, unite i cipollotti tagliati "a fetta di salame" e saltateli per 1'. Liberate il wok; scaldatevi 3 cucchiai di olio finché non comincia a fumare e friggetevi una porzione di vermicelli per volta, abbrustolendoli per 1' per lato, a mo' di frittata. Distribuiteli nei piatti. Scaldate nel wok un filo di olio, rimettetevi il pesce, i cipollotti, unite la salsa, saltate tutto per pochi secondi a fiamma vivissima, quindi distribuite sopra i vermicelli e servite.

riso fritto allo zenzero

riso basmati g 300
un mazzetto di cipollotti
un peperoncino piccante
zenzero fresco - 2 uova
olio di riso - sale
dose per 4
tempo: circa 40'

Raccogliete il riso in un tegame, copritelo con g 600 di acqua fredda, salatelo, lessatelo su fuoco moderato e, appena pronto, lasciatelo riposare nel tegame, senza scolarlo finché tutto il liquido sarà stato assorbito; allora allargatelo su un vassoio e lasciatelo raffreddare. Intanto, in una larga padella (o preferibilmente nel wok) scaldate al massimo un filo d'olio e strapazzatevi le uova finché diventeranno pezzettini croccanti; toglietele e, in altro olio caldissimo, friggete i cipollotti a rondelle e il peperoncino privato dei semi; rinnovate infine l'olio e friggetevi il riso; aggiungetevi tutto il resto fritto in precedenza e le fettine di zenzero fresco; salate, mescolate, poi portate subito in tavola, ben caldo.

Il burro, un caso particolare

Nonostante il burro sia d'obbligo per certe preparazioni (per esempio la costoletta alla milanese), è poco indicato per friggere, in quanto raggiunge il suo punto di fumo a circa 130°C. Pochi, se si considera che la temperatura ottimale per friggere sta tra i 160 e i 190°C. Inoltre, a differenza degli oli che sono in pratica grassi puri, il burro contiene una certa umidità, sali e proteine (provenienti dal latte). Quando la temperatura raggiunge i 100°C, il burro incomincia a sfrigolare perché le gocce d'acqua in esso disperse evaporano, formando bollicine che tendono a uscire dal grasso disciolto (da questo fenomeno deriva l'effetto-schiuma). Con il successivo aumentare della temperatura, le proteine e i sali del latte, che formano il caratteristico sedimento bianco sul fondo della padella, diventano scuri e bruciano, impartendo un aspetto e un sapore sgradevole al burro e agli alimenti che vi si stanno cuocendo.

arancini di riso al ragù di verdure

Per gli arancini: brodo di carne g 700
riso g 300 - scamorza
affumicata g 200 - grana padano
grattugiato g 50 - cipolla g 40
2 tuorli e 3 uova - 2 bustine di
zafferano - pangrattato
farina - burro - vino bianco secco
olio d'oliva - sale
Per il ragù: pomodori pelati g 400
bacon, a fettine, g 200
champignon g 150 - zucchina g 100
carota g 80 - cipolla g 80 - alloro
olio d'oliva - sale - pepe in grani
dose per 6
tempo: circa 120'

Per gli arancini, soffriggete in un filo d'olio la cipolla finemente tritata; unite il riso, tostatelo a fuoco vivo, sfumatelo con un dito di vino, quindi proseguite la cottura unendo il brodo, poco per volta e mescolando spesso; alla fine, salate, aggiungete lo zafferano, una noce di burro, il formaggio grattugiato, 2 tuorli; amalgamate bene, lasciate raffreddare il risotto, incorporatevi la scamorza a dadini, quindi preparate 42 arancini (polpettine rotonde). Passate gli arancini nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine friggeteli in abbondante olio; teneteli in caldo. Per il ragù, riducete in piccola dadolata le verdure, soffriggetele in un filo d'olio caldo aromatizzato con una foglia di alloro, unite quindi i pelati, sale, una macinata di pepe e lasciate stufare lentamente, fino ad ottenere una salsa piuttosto densa. Friggete il bacon nella padella antiaderente calda, non unta. Servite gli arancini con la salsa di verdure, guarniti con il bacon croccante.

crema di piselli con merluzzo fritto

piselli sgranati g 600
polpa di merluzzo g 300
brodo granulare vegetale
un uovo - farina bianca
pangrattato - timo
olio extravergine e per friggere
sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 25'

Preparate un litro e mezzo di brodo con il granulare. Unitevi, al bollore, i piselli e lasciateli cuocere per circa 15'. Tagliate intanto il pesce a pezzetti. Passateli nella farina, scuotendoli per eliminare quella in eccedenza, quindi nell'uovo battuto e infine nel pangrattato, aromatizzato con un cucchiaio di timo tritato. Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti e cuocetevi i pezzetti di pesce togliendoli quando saranno ben dorati. Appoggiateli su carta bianca assorbente, tenendoli in caldo. Frullate i piselli con parte del loro liquido di cottura. Condite la crema con pepe, sale e olio extravergine d'oliva. Servite la minestra con il pesce fritto.

ravioli fritti alla verza

Per la pasta: farina g 150
olio d'oliva g 25 - sale
olio per friggere
Per il ripieno: ricotta g 200
cipolla g 100 - mezza verza
burro - sale
dose per 6
tempo: circa 60'

Impastate la farina con l'olio d'oliva, g 100 di acqua fredda, un pizzico di sale, lavorando la pasta finché risulterà compatta ed elastica; lasciatela riposare avvolta in un foglio di pellicola. Intanto sfogliate la verza, sbollentatela, scolatela, tritatela grossolanamente e stufatela per 10' in una noce di burro insieme con la cipolla tritata; salate, unite la ricotta, spegnete, amalgamate il composto e lasciatelo raffreddare. Stendete la pasta con l'apposita macchinetta, tagliatela in dischi di cm 7 di diametro, distribuitevi sopra il composto alla verza poi piegateli e chiudeteli a mezza luna (ravioli). Friggete i ravioli in abbondante olio caldo, tenuto a temperatura costante (160°). Man mano che i ravioli saranno pronti, scolateli con il mestolo forato, passateli su un doppio foglio di carta assorbente poi sistemateli nel piatto da portata e serviteli caldi; se volete, guarnite con una julienne di verza cruda.

fonduta di fontina guarnita con i cardi

latte g 900 - fontina g 450
farina bianca - Maizena - un cardo
pane grattugiato - 2 uova
olio per friggere - sale
pepe bianco in grani
dose per 6
tempo: circa 30'

Mondate il cardo scartando le coste più esterne, che di solito sono anche le più fibrose; tagliate le restanti in grossi pezzi, sfibratele spellandole il più possibile dai filamenti poi cuocetele in pentola a pressione, in acqua bollente salata nella quale avrete sciolto mezzo cucchiaio di farina, calcolando dal fischio circa 30', quindi spegnete, fate uscire il vapore, scolate le coste di cardo, tagliatele in bastoncini regolari e privateli degli eventuali filamenti ancora presenti: a questo punto sono pronti per essere passati nelle uova sbattute, nel pane grattugiato, fritti e tenuti in caldo. Sciogliete mezzo cucchiaio di Maizena in poca acqua fredda, aggiungetela al latte, portate a bollore, unite la fontina a dadini, spegnete, mescolate finché il formaggio sarà completamente sciolto, salate, pepate, filtrate la fonduta e distribuitela nelle fondine. Guarnitela con i bastoncini di cardo fritto e servitela.

risotto di zucca con orecchiette

Risotto: riso g 300
polpa di zucca g 200 - cipolla
rosmarino - limone - Grana Padano
burro - vino dolce passito
brodo vegetale - olio d'oliva - sale
Contorno: funghi orecchiette g 200
cipolla - 2 uova - pangrattato - latte
olio per friggere - sale
dose per 4
tempo: circa 40'

Risotto: riducete a dadini la polpa di zucca, tenetene da parte la metà e soffriggete il resto in un filo d'olio con una piccola cipolla tritata; unite al tutto il riso, tostatelo, sfumatelo con il vino passito, salatelo e portatelo a cottura con circa un litro di brodo caldo, unito poco alla volta; alla fine mantecate il risotto con una noce di burro, Grana grattugiato e un trito di rosmarino e buccia di limone. Contorno: tagliate una cipolla ad anelli sottili, tuffateli nel latte, scolateli e friggeteli nell'olio a 150 °C. Riducete a fettine le orecchiette, salatele, passatele nelle uova sbattute, nel pangrattato, quindi friggetele. Servite il risotto con i dadini di zucca e il fritto misto di cipolla e orecchiette.

secondi carne e uova

cotoletta alla milanese

4 cotolette di vitello
2 uova - burro chiarificatog 100
pangrattato
sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 20'

Rompete le uova in un piatto, sbattetele con i rebbi di una forchetta insieme a una macinata di pepe ma senza salarle, quindi immergetevi una alla volta le cotolette escluso l'osso. Passatele poi nel pangrattato, premendole bene col palmo della mano, da entrambe le parti, in modo da far aderire perfettamente il pane alla superficie della carne. Mettete quindi a riscaldare in una larga padella il burro e, appena imbiondirà, friggete le cotolette preparate; conditele poi con un pizzicone di sale. Trascorso il tempo necessario per la cottura, toglietele dalla padella e passatele a sgocciolare su un foglio doppio di carta assorbente da cucina, in modo che perdano l'unto in eccesso, prima di sistemarle su un piatto da portata. Servitele subito, o tenetele in caldo fino al momento di portarle in tavola.

frittata di cipolle al profumo di menta

cipolle g 300 - una fetta di prosciutto crudo g 100 - 8 uova
2 pomodori ramati - grana grattugiato - pecorino grattugiato
prezzemolo - menta
olio extravergine di oliva
sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 30'

Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine sottili. Riducete il prosciutto a dadini (lato cm 1) e raccoglietelo in una padella con 5 cucchiai di olio e le cipolle a fettine. Portate sulla fiamma vivace, dopo 2-3' salate e riducete la fiamma. Aggiungete un cucchiaio di prezzemolo e uno di menta tritati; spegnete quando le cipolle saranno appassite e diventate traslucide. Lasciate intiepidire. Lavate i pomodori, tagliateli a spicchi, poi privateli dei semi e infine riduceteli a filetti. Rosolateli in una padella con 3 cucchiai di olio sulla fiamma viva, salateli, dopo 4-5' spegnete e lasciateli intiepidire. In una ciotola battete le uova con una presa di sale, una bella macinata di pepe, 2 cucchiai di grana e 2 di pecorino, poi incorporate le cipolle con il prosciutto e i pomodori tiepidi. Mescolate in modo che gli ingredienti siano distribuiti in modo omogeneo. Versate il composto in una padella ben calda e unta di olio. Cuocete per qualche minuto in modo che il fondo della frittata si rapprenda e cominci a cuocere anche la parte superiore, quindi giratela aiutandovi con un piatto e cuocetela ancora per 3-4'. Togliete la frittata dalla padella e adagiatela prima su un foglio di carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso e poi sul piatto da portata. Completate con foglie di menta e servite la frittata preferibilmente fredda.

frittura di fiori e faraona

polpa di faraona g 400
fecola g 100 4 fiori di zucca
3 uova - pangrattato
olio per friggere
sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 60'

Dopo aver ridotto la polpa di faraona a bocconcini, salate, pepate questi ultimi, tuffateli nelle uova sbattute (2 più un albume), poi nel pangrattato, quindi friggeteli lentamente (almeno per 15') in abbondante olio caldo, non bollente: ci vorrà un po' di attenzione nel friggere i pezzi di faraona per evitare che l'impanatura colorisca troppo in fretta e la carne resti poco cotta. Una volta pronti, togliete i pezzi dall'olio e fateli sgocciolare bene su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, tenendoli in caldo. Preparate una pastella amalgamando in una ciotola la fecola con il tuorlo rimasto, g 40 di acqua ghiacciata, quindi passatevi i fiori di zucca, privati del pistillo, facendoli rivestire bene, poi tuffateli nell'olio bollente: il passaggio dal freddo al caldissimo li renderà croccanti. Scolateli dopo pochi secondi, salateli e serviteli subito insieme con i pezzi di faraona.

polpette di tacchino con cuore di fontina

polpa di tacchino g 800 - cimette di broccoletto lessate g 90
fontina g 70 - 4 fette di pancarré
2 uova - latte - farina - pangrattato
alloro - brodo vegetale
olio di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 70'

Coprite la polpa di tacchino con il brodo e lessatela con una foglia di alloro per 30-35'. Spegnete e lasciate raffreddare la carne nel brodo. Tritate finemente le cimette di broccoletto e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio extravergine per 2-3'. Salate e pepate alla fine. Private le fette di pancarré della crosta e ammollatele nel latte. Frullate la polpa di tacchino a tocchi con il pancarré poco strizzato. Raccogliete il composto in una ciotola e amalgamatelo con un uovo, sale, pepe e le cimette di broccoletto. Formate 24 polpette (circa g 35 cad.) mettendo al centro di ognuna un dadino di fontina. Passate le polpette nella farina, quindi nell'uovo battuto e infine nel pangrattato. Friggete le polpette in abbondante olio di arachidi bollente fino a quando non avranno assunto un bel colore dorato (3-4'). Scolatele su carta da cucina e servitele subito, ancora calde.

La composizione del burro fa sì che la cottura ne alteri i grassi, sviluppando sostanze nocive. Per evitarlo esiste un procedimento che si chiama chiarificazione. Basta sciogliere il burro a fuoco dolcissimo (possibilmente, a bagnomaria) e farlo sobbollire a lungo (anche un'ora), schiumandolo spesso (levando, cioè, la parte biancastra che affiora un mestolo forato), poi filtrarlo attraverso un colino, protetto da una garza bagnata: il ricavato sarà un grasso giallo chiaro, privato di acqua e caseina, le sostanze che fanno bruciare il burro. Così trattato, il burro alza notevolmente il suo punto di fumo, che è proprio la temperatura alla quale brucia e che passa da 130° a circa 180°: così, si può usare anche per friggere, per esempio la cotoletta. In più, il burro chiarificato si conserva a lungo: il processo è usato in paesi caldi, come l'India (dove, così trattato, prende il nome di ghee) per evitare l'irrancidimento di questo grasso.

secondi carne e uova

lonza con mela disidratata

8 fette di lonza g 480
pane integrale raffermo g 220
fettine di mela disidratata g 25
2 uova - grana grattugiato
farina - olio extravergine di oliva
sale - pepe
dose per 4
tempo: circa 45'

Sminuzzate finemente le fettine di mela. Battete la lonza con il batticarne per snervarla, poi passate le fette di carne nelle mele premendole con delicatezza così che la superficie ne sia ben ricoperta. Disponete la lonza in un piatto, sigillatelo con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero per 20'. Frullate il pane integrale e battete le uova con un cucchiaio di grana e 2 di acqua. Togliete le fette di lonza dal frigo, passatele nella farina, pressatele ancora, poi immergetele nelle uova battute e per ultimo nel pane frullato. Cuocete la carne nell'olio bollente per circa 3' per lato, fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata e croccante. Scolate la carne dall'olio e spolverizzate di sale e pepe. Servite due fette di lonza a testa e decorate a piacere con delle fettine di mela disidratata.

uova farcite e fritte

9 uova - parmigiano g 50
pollo cotto g 40
avanzi di prosciutto cotto g 30
prezzemolo - maggiorana
farina bianca - pangrattato
olio d'oliva
sale, pepe, noce moscata
dose per 8
tempo: circa 30'

Rassodate otto uova e tenetene da parte uno. Raffreddatele e sgusciatele. Tagliatele in due, per il lungo con attenzione, per non romperle, quindi togliete i tuorli. Mettetene 4 in una ciotola e impastateli con una forchetta. Unitevi la carne, il prosciutto e le erbe, tritati finemente, possibilmente con il tritatutto elettrico. Salate, pepate e aromatizzate con una grattatina di noce moscata. Riunite a due a due le mezze uova, ponendo al posto del tuorlo una pallottolina di questo ripieno. Passate le uova ricostituite prima nella farina, poi nel restante uovo leggermente battuto e infine nel parmigiano grattugiato, mescolato con 4 cucchiai di pangrattato. Scaldate nella padella dei fritti abbondante olio e friggetevi le uova finché saranno dorate. Mettetele a sgocciolare su carta bianca da cucina e servitele calde, su un letto d'insalatina fresca.

mini hamburger

polpa di maiale arrosto g 350
mollica di pane g 60 - 3 uova - spezie miste (zatar) - farina - burro - latte sale. Contorno: riso basmati lesso g 200 - zenzero fresco - sale pomodoro - olio d'oliva
dose per 4
tempo: circa 30'

Macinate la polpa di maiale e amalgamatela con la mollica ammollata nel latte, sale, un uovo e un cucchiaino di zatar. Formate gli hamburger, passateli nella farina, nelle uova (2) sbattute e friggeteli nel burro spumeggiante. Crogiolate in padella, in un filo d'olio caldissimo il riso lesso, conditelo con rondelle di zenzero fresco e un pizzichino di sale. Servite gli hamburger caldi, con il riso croccante e una dadolata di pomodoro fresco.

crocchette di maiale al curry

polpa di maiale g 300
4 fette di pancarré
una lattina di latte di cocco
2 uova - farina - curry - mela
pangrattato - burro
un gambo di sedano
una piccola cipolla
olio per friggere
sale - pepe bianco
dose per 6
tempo: circa 50'

Mettete ad ammollare in mezza lattina di latte di cocco le fette di pancarré, poi mescolatele con la polpa di maiale macinata, sale e pepe. Amalgamate bene il composto, quindi formate le crocchette rotonde da passare nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggete in abbondante olio caldo. Soffriggete in padella la cipolla tritata con una noce di burro, uno spicchietto di mela pelata, a dadini e una piccola dadolata di sedano; unite il resto del latte di cocco, un pizzicone di curry, poco sale e lasciate bollire finché il tutto si sarà ridotto in salsina sciropposa da portare in tavola con le crocchette.

L'olio

Gli oli d'oliva sono costituiti prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, dei quali il più importante è l'acido oleico. Le loro caratteristiche fondamentali sono una buona conservabilità e la resistenza al calore. La classificazione merceologica degli oli d'oliva presenta una certa complessità e, per l'ambiguità delle denominazioni usate può trarre in inganno l'acquirente sul livello di qualità dei prodotti. Si ritiene però che, sotto l'aspetto nutrizionale, tutti gli oli di oliva siano uguali, mentre, ovviamente, a variare sarà il gusto. Tra gli oli di oliva, per quanto riguarda la qualità ed il gusto, quello extravergine è certamente il migliore; non per questo è necessariamente più grasso o più pesante degli altri. Contrariamente al senso comune è anche il più indicato per la frittura poiché resiste meglio alle alte temperature degenerando meno velocemente. Estratto per spremitura, l'olio di arachide può non richiedere raffinazione. È il più adatto, tra gli oli di semi, alla frittura. Contrariamente a quanto si possa pensare, il miscelare dell'olio d'oliva con olio di arachide per attenuarne il gusto, non comporta alcuna controindicazione.

fritto in 5 assaggi

pesciolini da frittura g 350
polpo lessato g 300 - filetti di sogliola g 150 - zucchine g 170
melanzana g 150 - peperoni g 100
fagiolini lessati g 100 - pancarré g 40
8 scampi - 8 calamari - 8 gamberi
un uovo - un albume - farina
maizena - prezzemolo - basilico
olio per friggere - sale

dose per 4
tempo: circa 50'

Affettate le zucchine sottili e cuocetele brevemente in una padella calda cosparsa di sale. Sgusciate i gamberi, fasciateli con le zucchine e fissateli con uno spiedino. Passateli nell'uovo sbattuto, poi nel pancarré tritato al mixer con g 10 di prezzemolo spezzettato. Infarinate gli scampi, i pesciolini e la melanzana tagliata in fette sottili. Tagliate la sogliola a strisce, passatela con i fagiolini nell'albume e nella maizena. All'uovo sbattuto avanzato unite un cucchiaio di farina e 3 foglie di basilico tritato, poi passatevi il polpo a tocchetti. Tagliate i calamari e i peperoni ad anello e infarinate entrambi. Friggete ogni preparazione separatamente, scolate e salate alla fine.

filetto di trota al mais con sedano

4 filetti di trota g 200 cad.
3 coste di sedano - un uovo
farina di mais fine (fioretto)
farina 00 - burro - zucchero
olio extravergine di oliva
sale - pepe

dose per 4
tempo: circa 20'

Passate i filetti di trota nella farina 00, poi nell'uovo battuto e nel fioretto di mais e infine rosolateli in padella con 2 cucchiai di burro per 2' per parte. Mondate il sedano, eliminate i filamenti più duri con il pelapatate e riducetelo a listerelle lunghe cm 8 che farete appassire in padella con 2 cucchiai di olio per 2'. Unite un pizzico di zucchero, salate, pepate e servite subito con i filetti di trota ben caldi.

bocconcini di merluzzo fritti

filetto di merluzzo fresco pulito di pelli e scarti g 600 - 4 pomodori 2 uova - una cipolla - limone prezzemolo - basilico - farina zucchero - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco
dose per 6
tempo: circa 15'

Pelate i pomodori, tagliateli a metà, svuotateli dei semi, conditeli con un pizzico di sale, altrettanto zucchero e fateli essiccare nel forno a 60 °C per 3 ore (o nell'essiccatoio, vedi pag. 123). Ricavate dalla cipolla due fette spesse circa mezzo centimetro, pennellatele d'olio, salatele, poi arrostitele da entrambi i lati sulla piastra. Preparate quindi un battuto con i pomodori essiccati e la cipolla arrostita. Raccogliete il battuto in una ciotola e mescolatelo con sale, pepe, un filo d'olio, prezzemolo e basilico tritati e il succo di mezzo limone ottenendo una specie di "pesto". Tagliate il merluzzo a cubetti, passateli nella farina, nelle uova sbattute, poi friggeteli in abbondante burro, scolateli su carta da cucina, salateli e pepateli. Servite il merluzzo caldo con il "pesto".

fritto misto di pesce e carciofi

anguilla a rocchetti g 700, già sfilettati e spinati - 24 alici 8 carciofi - 2 scalogni - un uovo un cardo - timo - farina pangrattato - aneto - vino bianco aceto - olio per friggere - sale pepe nero in grani
dose per 8
tempo: circa 60'

Fate bollire per 5' un bicchiere di vino con altrettanto aceto, timo, gli scalogni a rondelle e alcuni grani di pepe; versate questa marinata bollente sui filetti di anguilla e teneteveli immersi finché si sarà raffreddata. Intanto mondate i carciofi e riduceteli a lamelle; recuperate dal cardo le coste più tenere e sfibratele. Scolate i filetti d'anguilla, passateli in una pastella di uovo e farina, quindi nel pangrattato aromatizzato con un trito di aneto e infine friggeteli in abbondante olio caldo. Infarinate tutto il resto (il cardo, le alici spinate, i carciofi) e friggete nello stesso olio. Salate e servite subito.

frittura di gamberi e verdura

gamberi medi, interi, freschi o surgelati, g 500 - cimette di cavolfiore g 300 - zucchine g 300 - farina bianca g 150- olio extravergine di oliva - sale
dose per 4
tempo: circa 25'

Lasciate scongelare i gamberi (se usate quelli surgelati). Scottate le cimette di cavolfiore in acqua bollente salata (oppure al microonde). Tagliate a dadotti le zucchine. Preparate una pastella piuttosto liquida con la farina e acqua gelata (aggiungete anche alcuni cubetti di ghiaccio: renderanno la frittura più croccante). Scaldate abbondante olio extravergine nella padella dei fritti. Immergete prima i gamberi e poi le verdure nella pastella, ricoprendoli leggermente. Friggeteli, pochi alla volta. Tenete la frittura in caldo e servitela subito, salandola all'ultimo momento.

calamari dorati

calamari ad anelli g 200
farina g 100 - un uovo
rosmarino - salsa barbecue o ketchup - olio per friggere - sale
dose per 4 porzioni
tempo: circa 30'

Lavorate la farina con l'uovo, un po' di acqua e un pizzico di sale ottenendo una pastella liscia. Intingetevi i calamari, poi friggeteli in olio ben caldo e serviteli con rosmarino e una delle due salse a piacere.

Gli strumenti adatti

Gli chef ancora legati alla tradizione, che vuole piccole quantità di cibo preparato con amore, continuano a usare le classiche padelle, di ferro o di acciaio (eventualmente antiaderenti) a fondo arrotondato e manico lungo. In questa padella si cuociono cotolette, pesci o simili, rigirandoli con una paletta forata. Se la frittura avviene in olio molto abbondante, si può ricorrere a una casseruola di grandi dimensioni e profonda. Per un risultato più 'pulito' e senza schizzi l'ideale è utilizzare una friggitrice, a gas oppure elettrica, piccola oppure grande; tipologie diverse che dipendono solo dalle diverse esigenze di ogni famiglia. In commercio esistono anche friggitrici senza olio, che cuociono con un solo cucchiaino di grasso. Tecnicamente questo tipo di cottura non può essere considerata 'frittura'.

filetti di pesce persico con cipolline e uva

filetti di pesce persico surgelati g 300
cipolline borettane g 200
uva bianca e nera g 100
farina di mais - burro -timo
brodo granulare vegetale
olio extravergine di oliva
prezzemolo - sale
dose per 4
tempo: circa 20'

Mettete sul fuoco una padella e sciogli etevi una noce di burro. Unitevi le cipolline e i chicchi d'uva, tagliati a pezzi. Cuoceteli per qualche istante, poi irrorateli con 2 o 3 mestolini di brodo caldo preparato con il granulare. Fate consumare il brodo a calore medio mentre portate a cottura cipolle e uva. Passate i filetti di pesce, scongelati, nella farina di mais, aromatizzate con timo tritato in modo che se ne rivestano. Scaldate in un'altra padella 2 cucchiai d'olio con una noce di burro e friggetevi il pesce. Salate i filetti e serviteli con questo contorno, cospargetevi di prezzemolo tritato.

frittura di pesce con maionese alle erbe

pesciolini per frittura g 400
maionese pronta, circa g 80
yogurt intero g 50 - capperi g 30
prezzemolo - farina - insalatina per guarnire - olio per friggere - sale
dose per 4
tempo: circa 20'

Sciacquate i pesciolini, asciugateli con carta bianca da cucina, quindi passateli nella farina e scuotetene via l'eccesso. Scaldate nella friggitrice abbondante olio e friggeteli tutti, un po' alla volta, togliendoli dall'olio non appena saranno dorati e croccanti. Sgocciolateli e fateli asciugare su carta bianca da cucina. Preparate un trito con le foglioline di un mazzetto di prezzemolo e i capperi. Mescolate in una ciotola la maionese con il trito e lo yogurt. Salate i pesci e serviteli, caldi, su un letto di insalatina e accompagnati dalla salsa.

verdure

zucca fritta in marinata

zucca gialla kg 1
farina - aceto di vino bianco
aglio - basilico - olio per friggere
sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 30'

Decorticate la zucca, privatela dei semi e tagliate la polpa in fettine sottili. Passate le fettine di zucca nella farina e friggetele in abbondante olio bollente per 2-3' per lato, fino a completa doratura, quindi scolatele sulla carta da cucina. Portate sul fuoco un pentolino con un bicchiere di aceto, uno spicchio di aglio con la buccia, un pizzicone di sale e una macinata di pepe. Lasciate che raggiunga il bollore e dopo un minuto spegnete. Disponete in una pirofila le fette di zucca a strati alternandole con una decina di foglie di basilico, versatevi sopra l'aceto, sigillate con la pellicola, mettete in frigorifero e lasciate riposare per almeno 5 ore. Servite decorando a piacere con foglioline di basilico e uno spicchio di aglio.

crocchette

polpa di zucca g 250 - farina g 100
Grana Padano - farina di mandorle
peperoncino - scalogno
2 uova - brodo vegetale
olio per friggere - sale
dose per 4
tempo: circa 50'

Cuocete in casseruola la zucca a dadini con lo scalogno, peperoncino, sale e 2 mestoli di brodo: dovrà diventare un purè asciutto. Fatelo raffreddare, amalgamatelo con la farina, g 50 di grana, poi formate con il composto 12 crocchette. Passatele per 2 volte nelle uova sbattute e in un misto di grana e farina di mandorle, quindi friggetele nell'olio caldo poi servitele subito.

L'olio 'esausto'

Anche alle temperature moderate una certa decomposizione avviene inevitabilmente, così che, utilizzando più volte lo stesso olio, si arricchisce sempre più di acidi grassi liberi. Poiché non è conveniente cambiare l'olio a ogni frittura, è importante allora usarlo in maniera corretta: non deve mai fumare e va filtrato spesso perché si pulisca di tutte le impurità come, per esempio, i pezzi di cibo caduti durante la frittura. Il rimbocco (cioè l'aggiunta di olio fresco a quello già utilizzato per friggere) non va ripetuto per troppe volte perché l'olio nuovo, mischiato con il vecchio già in via di ossidazione, si ossida a sua volta per semplice contatto. Il cambio totale dell'olio va eseguito quando questo acquista colore rossastro e si intorbida.

frittelle di miglio e zucca gialla

zucca pulita g 100 - miglio g 80
cipolla g 15 - farina bianca g 10
carota g 10 - zucchero g 5
un cucchiaio di olio extravergine di oliva - un cucchiaino di aceto
olio per friggere - sale
dose per 1
tempo: circa 40'

Portate a ebollizione un litro d'acqua, salatela e fatevi cuocere il miglio per circa 15'. Nel frattempo affettate sottilmente la cipolla, la carota e fatele rosolare con mezzo cucchiaio di olio, unendo poi lo zucchero, l'aceto e un pizzico di sale. Lasciate cuocere a fuoco molto dolce fino a che la cipolla si sia disfatta. Ricavate dalla fetta di zucca 3 o 4 fettine sottili e grattugiate il resto. Rosolate le fettine con l'altro mezzo cucchiaio di olio ben caldo. Scolate il miglio, quindi mescolatelo con la farina, la zucca grattugiata e un pizzico di sale. Formate con questo impasto delle polpettine. In una padella per fritti, scaldate bene l'olio e fatevi cuocere le polpettine, poi scolatele su carta da cucina per eliminare l'unto. Servite le polpettine ben calde con la composta di cipolle e le fettine di zucca.

Friggitrice o padella di ferro?

Per chi usa le friggitrici, il controllo della temperatura non costituisce un problema in quanto esse sono dotate di termostato. Per chi, invece, cuoce in padella, è decisamente consigliabile l'uso degli appositi termometri a immersione; in alternativa all'uso di questo particolare attrezzo esiste, comunque, un metodo empirico, ma senz'altro efficace, per sapere se l'olio ha raggiunto la giusta temperatura: consiste nel gettarvi un pezzetto di pane o di verdura: se questo torna a galla con un vivace sfrigolio, vuol dire che l'olio è pronto. I vari pezzi, infatti, tendono a venire a galla spinti dal vapore che emettono.

peperoni farciti fritti

carne di manzo macinata g 400
6 peperoni verdi lunghi, arrostiti e pelati - 4 grossi pomodori maturi
3 uova - mandorle pelate - uvetta
farina - origano - aglio - cipolla
peperoncino - aceto
olio extravergine e per friggere - sale
dose per 6
tempo: circa 50'

Rosolate molto bene la carne in un velo di olio. A parte, in una casseruola, soffriggete una cipolla tritata con uno spicchio di aglio; aggiungete 2 pomodori pelati, a tocchi, la carne rosolata, un cucchiaio di mandorle grossolanamente tritate, un cucchiaio di uvetta ammollata, un dito d'aceto, sale, peperoncino e cuocete il ragù finché sarà asciutto. Praticate un'incisione nei peperoni per svuotarli dei semi e riempiteli di ragù. Montate gli albumi in neve ben soda con un pizzico di sale, quindi incorporatevi i tuorli e, in questa pastella, tuffate i peperoni ripieni, leggermente infarinati. Friggeteli in abbondante olio caldo, quindi serviteli con un sugo di pomodoro (quelli rimasti, cotti a tocchi con olio, cipolla e origano).

gallette di patate e lenticchie rosse

patate g 900 - lenticchie rosse g 100
olio d'oliva - aceto balsamico
paprica - aneto - soncino - sale
dose per 6
tempo: circa 20'

Mettete a bagno le lenticchie in acqua fredda. Grattugiate intanto le patate, crude, riducendole a filetti sottili. Riunite le patate e le lenticchie, sgocciolate. Tritate finemente un rametto di aneto. Unitelo alle patate e mescolate il tutto con un pizzico di sale e un pizzicone di paprica. Formate con questo insieme delle crocchette, rotonde e piatte, pressandole bene fra le mani. Scaldate 4 cucchiaiate d'olio in una padella antiaderente e friggetevi le crocchette finché saranno ben croccanti. Mondate e lavate il soncino, appoggiatevi le crocchette e servite il tutto condito con sale, un filo d'olio e aceto balsamico.

"hamburger" di patate e scarola

scarola g 500 - grana g 50
3 uova - 2 patate lesse medie
pancarré - pangrattato
olio per friggere - sale - pepe
dose per 6
tempo: circa 30'

Lessate la scarola per 8', poi scolatela, asciugatela, tritatela e mescolatela con le patate schiacciate, il grana grattugiato, sale e pepe. In un anello tagliapasta (ø cm 4) inserite un disco di pancarré, uno strato di composto (la sesta parte) e un secondo disco di pane, ottenendo un "hamburger": preparatene 6. Passateli nelle uova battute, nel pangrattato, ancora nell'uovo e nel pangrattato, poi friggeteli nell'olio.

Patate fritte

patatine a bastoncini

patate g 500 - olio per friggere l 1 - sale
dose per 4 **tempo: circa 20'**

I bastoncini si ricavano da patate di media grossezza, pelate, usando la mandolina-grattugia. Si lavano quindi sotto l'acqua corrente e si asciugano. Poiché lo spessore dei bastoncini è di circa un centimetro, la temperatura dell'olio deve essere di 130° e il tempo di cottura, a fuoco moderato, di 8'-10'. Si salano a fine cottura.

patatine a fiammifero

patate g 500 - olio per friggere l 1 - sale
dose per 4 **tempo: circa 20'**

I fiammiferi si ricavano da patate medie, pelate, passandole nell'apposito tritaverdura a mezzaluna con dischi forati di diverso diametro. Si passano sotto l'acqua corrente fredda e si asciugano. Si friggono nell'olio a 190° per 2'-3' e si salano a fine cottura.

patatine fritte goffrate

patate g 500 - olio per friggere l 1 - sale
dose per 4 **tempo: circa 20'**

Le goffrate si ottengono passando una patata grossa, pelata, su un tagliapatate a lama scanalata, ruotando di 90° la patata dopo ogni taglio. Si passano sotto l'acqua corrente fredda e si asciugano. Si friggono a fuoco vivo, nell'olio a 190°, per 3'-4' circa e si salano a fine cottura.

patatine chips

patate g 500 - olio per friggere l 1 - sale
dose per 4 **tempo: circa 10'**

Per ottenere le chips si tagliano le patate a rondelle sottilissime, con la mandolina a lama mobile regolata al minimo dello spessore.Si passano nell'acqua fredda corrente e si asciugano Si friggono nell'olio bollente a 190° per 2' soltanto e si salano a fine cottura.

finocchi fritti e salsa tartara

finocchi g 900 - 2 uova,
farina bianca - pangrattato
olio per friggere
un vasetto di salsa tartara
sale, pepe
dose per 6
tempo: circa 20'

Mondate i finocchi, eliminando la base e i gambi; tagliateli a metà, poi a spicchi sottili. Lavateli e sgocciolateli con cura. Infarinateli, poi rompete in una ciotola le uova, battetele leggermente con una forchetta e tuffatevi i pezzi di verdura. Allargate su un vassoio abbondante pangrattato e passatevi gli spicchi di finocchio, premendoli delicatamente perché se ne rivestano completamente. Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti, meglio se munita di cestello, e friggete pochi pezzi alla volta, finché saranno ben dorati. Sgocciolateli e metteteli via via ad asciugare su un doppio strato di carta bianca da cucina, tenendoli in caldo. Salateli, pepateli e serviteli immediatamente, accompagnati dalla salsa tartara.

chioccioline fritte

farina bianca g 250
panna liquida g 100
zucchero semolato g 30 - burro g 30
1 uovo e 3 tuorli - lievito di birra g 20
latte - zucchero a velo
olio per friggere - sale
dose per 6
tempo: circa 30'

Sciogliete il lievito di birra con mezzo bicchiere di latte tiepido. Mettete in una ciotola l'uovo e i tuorli. Unite lo zucchero, la panna liquida, il burro fuso, il lievito e un pizzico di sale. Amalgamatevi la farina, mescolandola un po' alla volta; l'impasto dovrà risultare piuttosto morbido (eventualmente, allungare con un po' di latte). Scaldate un po'd'olio nella padella dei fritti e quando sarà caldo colatevi un po' alla volta l'impasto fatto scendere da un imbuto, formando chioccioline, nodi e girandole. Rigirate le frittelle perché si gonfino e si dorino bene, quindi toglietele e mettetele a sgocciolare su carta assorbente. Spolverizzatele con abbondante zucchero a velo e servitele immediatamente, ben calde.

tortelli fritti alla frutta

Pasta: farina g 350 - burro fuso g 50
zucchero g 50 - Marsala g 25
vino bianco secco g 25 - sambuca
g 20 - grappa di Moscato g 15
3 tuorli - vanillina - lievito in
polvere per dolci - sale
Per farcire e completare:
una pera g 300 - una mela g 270
albicocche secche g 50
prugne secche g 50 - pinoli g 50
biscotti secchi g 50 - succo di
mostarda g 40 - scorza di limone
zucchero a velo - olio per friggere
dose per 6
tempo: circa 50'

Pasta: lavorate la farina con lo zucchero, mezza bustina di lievito, mezza di vanillina, un pizzico di sale, il burro, i tuorli, gli alcolici e g 40 di acqua: otterrete un composto sodo che farete riposare in frigo, avvolto nella pellicola, per un'ora. Per farcire e completare: cuocete al vapore per 10' la mela e la pera sbucciate e detorsolate. Tritate grossolanamente la frutta secca e 2 scorze di limone, unite il succo di mostarda e la mela e la pera cotte. Amalgamatevi i biscotti sbriciolati. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e ricavatevi dei quadrati di cm 9 di lato. Farciteli con una noce di composto e chiudeteli a triangolo sigillandone bene i bordi dopo averli leggermente inumiditi. Friggete i tortelli in abbondante olio bollente, scolateli su carta da cucina e serviteli spolverizzati con zucchero a velo.

farfalle di chiacchiere

farina g 500 - 5 tuorli
zucchero g 120 - burro g 100
Grappa - Marsala - anice
vino bianco - lievito in polvere
sale - olio per friggere
dose per 4
tempo: circa 30'

Pasta base: versate sulla spianatoia la farina, fate la fontana e, al centro, mettete i tuorli, lo zucchero, il burro morbido, a pezzetti, un cucchiaio di Grappa, 2 di Marsala, 2 di anice, 2 di vino bianco, un cucchiaino di lievito in polvere, un pizzico di sale. Impastate lavorando piuttosto velocemente, fate una palla, avvolgetela in poca pellicola trasparente, lasciatela riposare in frigo per 30', quindi stendete la pasta con il matterello a mm 3 di spessore. Farfalle: ritagliate nel cartoncino la sagoma di due farfalle, una grande e una piccola. Appoggiatele sulla pasta stesa e ritagliatele. Preparate sottili striscioline di pasta per le antenne, quindi attaccate insieme le varie parti della farfalla con una pennellata di albume e fissatele con una leggera pressione delle dita. Bucherellate i bordi con lo stecchino, quindi friggete le farfalle in abbondante olio caldo.

Occhio al tempo

I tempi di frittura cambiano per ogni alimento. Dipende se il cibo è fresco o scongelato, se ha una forte componente d'acqua oppure no. La patata, per esempio, che viene cotta allo stato naturale, deve friggere a lungo a temperatura non troppo elevata per avere il tempo di cuocere in modo omogeneo. Se, invece, un alimento viene precedentemente impanato, la frittura deve essere rapida e a fuoco piuttosto alto (170°) perché l'impanatura possa rapprendersi velocemente senza sfaldarsi. Nel caso di cibi di piccole dimensioni infarinati, infine, la frittura deve avvenire a temperature medie e per breve tempo.

anelli alle mele

Pasta: farina g 250, più un poco per la spianatoia - latte g 100
tuorli d'uovo g 50 - burro g 40
lievito di birra g 25 - zucchero g 20
vanillina - limone - zucchero a velo
essenza di anice
olio per friggere - sale
Farcia: 2 mele golden
5 savoiardi - limone
marmellata di albicocche
dose per 8
tempo: circa 60'

Lavorate nell'impastatrice g 250 di farina, i tuorli, il lievito sciolto nel latte tiepido, lo zucchero, il burro fuso, poche gocce di essenza di anice, una bustina di vanillina, un pizzico di sale e la buccia grattugiata di un limone. Quando l'impasto sarà omogeneo ed elastico, ponetelo a lievitare coperto, in luogo tiepido, per circa 2 ore. Farcia: tritate le mele e amalgamatele con i savoiardi sbriciolati, 3 cucchiai di marmellata e succo di limone. Sulla spianatoia infarinata stendete sottile la pasta lievitata, tagliatela a quadrati di cm 5 di lato, distribuitevi la farcia, arrotolateli e chiudeteli ad anello, friggeteli nell'olio caldo e serviteli con lo zucchero a velo.

latte fritto

farina bianca g 150
zucchero semolato g 140 - 8 uova
latte un litro - un limone
pangrattato - zucchero a velo
olio per friggere
dose per 4
tempo: circa 60'

Stemperate la farina con un po' di latte, freddo, quindi unitevi tutto il resto, mescolando bene perché non si formino grumi. Battete in una casseruola 4 uova intere e i tuorli delle altre con lo zucchero. Aromatizzate con la parte gialla della scorzetta grattugiata di un limone, non trattato e accuratamente lavato. Unite a filo, mescolando, il composto di latte e farina. Ponete al fuoco e portate all'ebollizione senza smettere di mescolare. Cuocete finché l'impasto comincerà a staccarsi dalle pareti della casseruola. Versatelo allora su un largo vassoio, bagnato d'acqua, e spianatelo con una spatola allo spessore di cm 3. Lasciatelo raffreddare e rapprendere bene. Tagliatelo a rombi di circa cm 3 con un coltello dalla lama umida. Battete leggermente gli albumi tenuti da parte e passatevi i rombi di crema. Successivamente, passateli nel pangrattato facendolo aderire su ogni lato. Scaldate abbondante olio e friggete i rombi facendoli dorare. Serviteli caldi, cosparsi di zucchero a velo.

filindeu fritto con ricotta e arancia

filindeu g 100 -
ricotta di pecora g 250 - panna fresca
montata g 120 - zucchero a velo g 80
4 arance - miele di corbezzolo -
cacao in polvere - olio per friggere
dose per 4
tempo: circa 40'

Sbucciate le arance (conservatele per staccare, a vivo, gli spicchi), riducete a listerelle le bucce e sbollentatele per 3 volte, rinnovando ogni volta l'acqua, quindi fatele cuocere immerse nel miele, finché inizieranno a diventare un poco sciroppose. A questo punto, scolate le bucce con la forchetta raccogliendole in piccolissimi gomitoli, che disporrete su un piatto e lascerete raffreddare. Lavorate la ricotta con lo zucchero a velo, poi incorporatevi la panna montata. Spezzate il filindeu in piccoli pezzi, friggeteli in abbondante olio caldo e, appena saranno leggermente dorati, toglieteli con il ragno e fateli sgocciolare su carta assorbente da cucina. Preparate il dessert nei piatti da porzione ben spolverizzati di cacao. Sistematevi i pezzi fritti di filindeu, ciuffi di ricotta, gomitolini di scorzette candite, poi completate con gli spicchi di arance a vivo, decorando per ultimo con un filino di miele.

frittelle con uvetta e cannella

farina g 375 - latte g 130
uvetta g 50 - scorza di arancia candita g 50
zucchero semolato g 40 - lievito di birra g 20 - 3 uova
un limonezucchero a velo
cannella in polvere
olio per friggere - sale
tempo: circa 40'

Ammorbidite l'uvetta nell'acqua. Fate intiepidire il latte e scioglietevi il lievito. In una ciotola lavorate con le fruste la farina, lo zucchero e il latte con il lievito. Incorporate un uovo alla volta e mezzo cucchiaino di sale. Impastate per 5', coprite con un telo umido e fate lievitare per un'ora o fin quando l'impasto avrà raddoppiato il volume. Mescolando con un cucchiaio di legno, unite l'uvetta sgocciolata, la scorza di arancia candita a dadini, 2 scorze di limone grattugiate e un pizzico di cannella. Aiutandovi con un porzionatore da gelato e un cucchiaio, entrambi umidi, lasciate cadere nell'olio bollente piccole porzioni di impasto. Friggetele per 4-5', sgocciolatele su carta da cucina, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

spiedini fritti

farina g 100 più un po' per gli spiedini - zucchero g 80 - 2 albumi
un uovo - cannella in polvere
una bustina di lievito per dolci
2 mele - 3 banane - una scatola di ananas sciroppato
zucchero a velo - panna fresca
olio per friggere - sale
dose per 6
tempo: circa 60'

Preparate la pastella, amalgamando, in una ciotola, la farina con gli albumi non montati, l'uovo, lo zucchero, un cucchiaio di panna, un cucchiaino di lievito per dolci, un pizzico di sale e di cannella. Mondate, tagliate tutta la frutta a pezzi e preparate 12 spiedini. Passateli nella farina, poi nelle pastella preparata, quindi friggeteli in abbondante olio ben caldo. Serviteli spolverizzati di zucchero a velo, con marmellate.

frittelle di ananas e cocco

latte di cocco g 400 - farina g 200
cocco disidratato, in polvere
3 tuorli - un ananas
cannella in polvere - zucchero a velo
olio per friggere - sale

dose per 8
tempo: circa 60'

Raccogliete in una ciotola la farina, mescolatela con 2 cucchiaiate di cocco in polvere, i tuorli, un pizzico di sale, 2 cucchiai di zucchero a velo e il latte di cocco; amalgamate bene la pastella sciogliendo gli eventuali grumi. Spuntate il ciuffo all'ananas, che dovrà essere maturo ma non sfatto, decorticatelo, privatelo del torsolo poi riducetelo a cubetti che mescolerete nella pastella preparata. Raccoglieteli ben impastellati con un cucchiaio e tuffateli in abbondante olio caldo. Togliete le frittelle con il mestolo forato quando saranno gonfie e ben dorate, fatele sgocciolare su un doppio foglio di carta assorbente da cucina, quindi disponetele in un recipiente adeguato, cospargetele con un misto di cannella e zucchero a velo, fatti scendere a pioggia da un setaccino e servitele immediatamente, ancora calde.

spicchi di mela caramellati

zucchero g 250 - farina 00 g 60
strutto g 40 - farina di mais fine
(fioretto) g 20 - 2 grosse mele
Golden - 2 albumi - olio di sesamo
olio di arachide

dose per 4
tempo: circa 20'

Pelate le mele e tagliate ciascuna in 8 spicchi. Mischiate le due farine e passateci gli spicchi di mela, poi spruzzate su ognuno una goccia di olio di sesamo. Lavorate quindi le farine con gli albumi e un goccio di acqua. Passate gli spicchi nella pastella e friggeteli in 4 dita di olio di arachide caldissimo per 3' per lato. Scolateli su carta da cucina. Cuocete lo zucchero con lo strutto e 4 cucchiai di acqua fino a ottenere un caramello biondo. Preparate accanto ai fornelli una ciotola colma di ghiaccio. Passate le mele nel caramello, quindi tuffatele subito nel ghiaccio. Sgocciolatele dopo pochi istanti, quando il caramello si sarà cristallizzato e servitele subito.